قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الفواكهه

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
موز	١ متوسطة الحجم	٤٢٥
رمان	حبة كاملة	٤٠٠
بابايا ، متوسطة الحجم	نصف الحبة الواحدة	٣٩٠
عصير خوخ مجفف	نصف كوب	٣٧٠
منجا	٥ حبات	٣٠٥
نكتارين	حبة واحدة	٢٧٥
زبيب	ربع كوب	٢٧٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الفواكه

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
تمر	٥ حبات	٢٧٠
تين، مجفف	حبتين	٢٦٠
كيوي	حبة واحدة متوسطة	٢٤٠
شمام	نصف كوب	٢١٥
عصير جريب فروت	نصف كوب	٢٠٠
شمام كوز العسل	نصف كوب	٢٠٠
مشمش	حبتين طازجة أو ٥ مجفف	٢٠٠
كمثرى	حبة متوسطة	٢٠٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الخضروات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
بطاطس مخبوزة مع القشرة	حبة متوسطة	٩٢٥
بنجر أخضر	نصف كوب	٦٥٥
رقائق البطاطس المملحة	٣٠جم	٤٦٥
نبات السلق	نصف كوب	٤٨٠
بطاطا حلوة مخبوزة مع القشرة	حبة متوسطة	٤٥٠
سبانخ	نصف كوب	٤٢٠
صلصلة الطماطم	نصف كوب	٤٠٠-٥٥٠
سبانخ معلبة	نصف كوب	٣٧٠
أرضي شوكي	حبة متوسطة	٣٤٥
أفوكادو	ربع حبة	٢٤٥
بطاطس مهروسة	نصف كوب	٣٣٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الخضروات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
كرنب أجعد (كيل)	١ كوب	٣٠٠
طماطم معلبة	نصف كوب	٢٠٠-٣٠٠
طماطم	حبة متوسطة	٢٩٠
قرع شتوي	نصف كوب	٢٥٠
كرنب سلقي	نصف كوب	٢٨٠
فطر	نصف كوب	٢٨٠
بنجر، شمندر مطبوخ طازج	نصف كوب	٢٦٠
كرنب بروكسل	نصف كوب	٢٥٠
يقطين معلب	نصف كوب	٢٥٠
بروكلي	نصف كوب	٢٣٠
كوسا	نصف كوب	٢٢٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

البقوليات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
فاصولياء بيضاء، معلبة	نصف كوب	٥٩٥
عدس	نصف كوب	٣٦٥
فاصوليا و بازلاء مجففة	نصف كوب	٣٠٠-٤٧٥



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

اللحوم

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
محار ، معلب	٨٥ جم	٥٣٥
سمك الهلبوت ، التونا، القد	٨٥ جم	٤٨٠
السالمون، سمك ابوسيف	٨٥ جم	٣٠٠
برجر بالجبنة، وجبة سريعة	حبة واحدة	٢٢٥-٤٠٠
لحم مفروم	نصف كوب	٢٧٠
لحم تركي	٨٥ جم	٢٥٠
سلطعون	٨٥ جم	٢٢٥
دجاج	٨٥ جم	٢٢٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

الحليب ومشتقاته

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
حليب شوكلاته	١ كوب	٤٢٠
حليب،خالي،قليل، كامل الدسم	١ كوب	٣٥٠-٣٨٠
حليب الصويا	١ كوب	٣٠٠
زبادي	١٧٠جم	٢٦٠-٤٣٥



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

المكسرات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
فستق	٢٨ جم	٢٩٥
زبدة الفول السوداني (خشنة)	٢ ملعقة صغيرة	٢٤٠
بذور دوار الشمس /القرع	٢٨ جم	٢٤٠
زبدة الفول السوداني (ناعمة)	٢ ملعقة صغيرة	٢١٠
مكسرات :لوز/فول سوداني/بندق/كاجو	٢٨ جم	٢٠٠



قائمة الأغذية عالية البوتاسيوم (أكثر من ٢٠٠ مغ) :

النشويات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
حبوب الإفطار ١٠٠% نخالة	نصف كوب	٢٠٠-٤٠٠
جرانولا مع الفواكة/مكسرات	نصف كوب	٢٠٠
أخرى		
مهلبية : شوكلاته	نصف كوب	٢٥٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

الفواكهه

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
خوخ	حبة واحدة	١٨٥
قريب فروت	نصف حبة	١٧٥
عصير عنب	نصف كوب	١٧٠
عصير أناناس	نصف كوب	١٦٥
عنب	نصف كوب	١٥٥
تفاح	حبة واحدة	١٥٠
عصير تفاح	نصف كوب	١٥٠
كرز	١٠ حبات	١٥٠
نكتار المشمش	نصف كوب	١٤٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

الفواكهه

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
يوسف أفندي	حبة واحدة	١٤٠
فراولة	نصف كوب	١٢٥
خوخ ، معلب	نصف كوب	١٢٠
كمثرى، معلبة	نصف كوب	١٢٠
توت أسود	نصف كوب	١١٥
عصير كوكتيل	نصف كوب	١١٥
برقوق	حبة واحدة	١٠٥
أناناس ، طازج/معلب	نصف كوب	١٠٠
صوص التفاح	نصف كوب	٩٠
توت أحمر	نصف كوب	٩٠
حبحب / جح	نصف كوب	٨٥
توت أزرق	نصف كوب	٦٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

الخضروات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
قرع صيفي	نصف كوب	٢٠٠-١٧٥
ذرة	نصف كوب	١٩٠
جزر، مطبوخ/طازج	نصف كوب	١٨٠
سبانخ ،طازجة	١كوب	١٧٠
فلفل، أحمر	نصف كوب	١٦٠
الهليون	نصف كوب	١٥٥
كرفس، طازج	نصف كوب	١٥٥
خضار مشكلة	نصف كوب	١٥٠
ملفوف	نصف كوب	١٥٠
زهرة/ قرنبيط	نصف كوب	١٥٠
لفت	نصف كوب	١٤٠
فلفل، أخضر	نصف كوب	١٣٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠-٢٠٠ مغ)

الخضروات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
بصل، طازج	½ كوب	١٢٠
باميا	½ كوب	١١٠
خس	١ كوب	١٠٠
بازلاء خضراء، مجمدة	½ كوب	٩٠
خيار	½ كوب	٨٠
ليمون	حبة واحدة	٨٠
هندباء	½ كوب	٨٠
باذنجان	½ كوب	٦٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠- ٢٠٠ مغ) :

البقوليات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
فاصوليا صفراء	نصف كوب	١٩٠
فاصوليا خضراء	نصف كوب	٩٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠- ٢٠٠ مغ) :

اللحوم

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
ربيان	٨٥ جم	١٥٥
السمك البرتقالي	٨٥ جم	١٥٠
بيض	حبة واحدة	٦٠



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠- ٢٠٠ مغ) :

الحليب ومشتقاته

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
ايسكريم، زبادي مثلج بالشوكلاته	نصف كوب	١٧٥
ايسكريم، زبادي مثلج بالفانيلا	ايسكريم زبادي مثلج	١٥٠-١٢٠
جبن قريش	نصف كوب	١١٠
مكسرات		
جوز، بقان	٢٨جم	١٢٥



قائمة الأغذية متوسطة البوتاسيوم (٥٠- ٢٠٠ مغ) :

نشويات

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
كينوا	نصف كوب	١٥٨
خبز البيجل /بالقرفة والزبيب	حبة واحدة	١٣٠
شوفان	نصف كوب	٨٠
أرز بري	نصف كوب	٨٠
توست بر	شريحة واحدة	٧٠
مفن	حبة واحدة	٦٥
أخرى		
شوكلاته	٤٢ جم	١٦٥
مهلبية/ فانيلا	نصف كوب	١٥٠
قهوة	١٧٧ مل	٩٠
شاي	١٧٧ مل	٦٥



قائمة الأغذية قليلة البوتاسيوم (أقل من ٥٠ مغ):

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	مغ
الفواكه		
التوت البري	½ كوب	٤٥
نكتار: بابا، منجا أو كمثرى	½ كوب	٣٥
عصير التوت البري	½ كوب	٢٠
النشويات		
أرز أبيض او بني	½ كوب	50
خبز التورتيلا	خبزة واحدة	٥٠
وافل	حبة واحدة	٥٠
سباجيتي/معكرونة مطبوخة	½ كوب	٣٠
توست أبيض	شريحة واحدة	٣٠



لتقليل محتوى البوتاسيوم في الطعام:

طريقة ترشيح الخضروات والبقوليات: عملية الترشيح تساعد على تقليل وسحب البوتاسيوم من بعض الخضروات والبقوليات التي تحتوي على كميات عالية منه ولكن يجب التذكر أن الترشيح لن يسحب كل البوتاسيوم فيجب أيضًا أن تكون كمية الحصص المستهلكة محددة.

- أخيرًا ، قم بطبخ الخضار بضعف كمية الماء وتخلص منه بعض الانتهاء من الطبخ
- عند الانتهاء من عملية الترشيح قم بغسل الخضار مرة أخرى لبضع ثواني
- قم بنقع الخضروات في ماء دافئ لمدة أقلها ساعة، استخدم ٤ أضعاف كمية الماء نسبة إلى كمية الخضار ، إذا أردت أن تزيد مدة نقع الخضار يجب تغيير الماء كل أربع ساعات.

لتقليل محتوى البوتاسيوم في الطعام:

- اغسلها بالماء الدافئ لبضع ثواني
- قم بتقشير الخضار وتقطيعها على شكل شرائح
- بالنسبة للبقوليات الجافة ، يجب أن يتم طبخها أولا ثم تقطع وتنقع في الماء الدافئ كالخضروات ، أما المعلبة منها فيجب أن تقطع ، تغسل ثم تنقع في الماء